

专家揭开“高盐值”的真面目

受访专家:中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员 刘爱玲

除了直接吃盐外,很多我们吃上去似乎不太咸的加工食物,含盐量也很高。记者从市面上选取了8类20多种高盐食物,通过钠含量换算成盐含量,请中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲逐一揭开它们“高盐值”的真面目。

换算方法:食盐由氯化钠组成,其中钠所占比例接近40%,因此1克钠可换算为2.5克盐。将食品包装上营养成分表中的钠含量乘以2.5,便可得出其盐含量。《中国居民膳食指南(2016)》建议成年人每天盐摄入量不超过6克,据此算出该食品占每天吃盐总量的百分比。每种食品都最好挑选钠含量低的。

果脯蜜饯类

酸酸甜甜的话梅让人欲罢不能,但吃进10颗摄入的盐就占一天所需盐总量的56%。你可能吃的时候并不觉得咸,这主要是由于工艺需要,话梅在加工时会加入很多糖,甜、酸、咸3种味道发生“抵消减弱”作用,果脯蜜饯等也是同样的原理。刘爱玲建议,此类食物一定要少吃,每次只吃一两颗解解馋;可选择自然干制的,加工程序越复杂,可能越不健康。

面制品类

如果你的早餐是挂面、面包等,那可能也跌入了高盐陷阱。100克挂面就会让你吃进3克盐;两片普通切片面包含盐量占一天推荐摄入量的18%。这主要是因为盐有稳定食物结构的作用,面制品、蛋糕等加盐后,会加大其中面筋的强度,使其更有弹性,不容易塌陷。建议大家吃面条时尽量少喝或不喝汤;面包属于主食中的高“钠”食品,购买时一定要看看包装上的营养成分表,尽量选择钠含量低一些的。另外,少吃带奶油、肉松、香肠的面包,可选择含钾量稍高些的全麦面包;不建议在面包上涂沙拉酱或搭配酱菜等,可配上新鲜蔬菜如黄瓜片、西红柿片等。

调味料

做菜时加酱油、蚝油、豆瓣酱、鸡精等,在一定程度上也等于加盐。如果做菜时加入一勺酱油(15毫升)、一勺豆瓣酱(15克)、一勺鸡精(5克),这道菜即使不

用盐,所含的盐也接近7克了。刘爱玲建议,做菜时最好只选取一种咸味调味料,并酌情减少加盐量;还可通过适量加醋来调味,减少放盐量。

酱腌菜类

早餐就着馒头吃一小块腐乳(约10克),其实已经摄入了占全天83%的盐,一个咸鸭蛋则超过了一半。各种榨菜、腌菜、酱菜、酱肉罐头等都是“含盐大户”。这些食品中除了腌制时放入很多盐来防腐,有些酱菜还放了含钠的添加剂。建议腐乳、咸鸭蛋最好每顿只吃1/4块,每周不超过3次;可以隔天吃一次酱腌菜,如果早餐吃了酱腌菜,可搭配高钾水果,如香蕉、橙子等。

干果零食类

一袋100克的兰花豆含盐约3克,吃进一大把瓜子(50克),也相当于吃了1.4克盐。建议在选取此类食品时,最好选择原味的,少吃盐焗、碳烤等口味。每次最好只吃一小把,食用后多喝白开水以排泄体内的盐分。

薯片饼干类

薯片、锅巴、馍片、小小酥等是不少人的最爱,加盐让它们香气大增。饼干虽然不咸,但在加工时也需要通过加盐来支撑面筋强度、抵消甜度,所以饼干也是高盐食物。一袋100克的饼干含盐量占每天吃盐总量的31%。刘爱玲建议,孩子尤其应该少吃这些食物,购买时尽量选择原味

的。相对来说,全麦饼干更健康,还可选择减盐苏打饼干等。

加工豆制品零食

豆腐干、辣条、麻辣豆腐等豆制品零食虽然好吃,也有一定营养,但多数在加工时需要经过卤制、烘烤、拌料等工序,可能加入不少盐,所以吃起来很咸。5片薄薄的豆腐干就含3.8克盐,建议选择低油、少麻辣的种类,一周最多一袋。建议日常还是应该多吃些新鲜豆制品及豆制品干货,如腐竹、油豆皮等。

肉类加工品

为了增添风味,香肠、培根、泡椒凤爪等在加工时会放入大量盐,部分用来保持水分的添加剂里也含钠。吃一根105克的火腿肠,就相当于吃掉2.8克盐。建议高血压患者、老年人、孩子少吃加工肉制品,多吃新鲜肉类。如果特别想吃,宜搭配新鲜果蔬。

果脯蜜饯类

10颗话梅35克(可食部分14克):含盐3.4克,占每天吃盐推荐量56%
100克杏脯:含盐2.2克
100克山楂蜜饯:含盐1.5克

面制品类

100克挂面:含盐3.0克,占每天吃盐推荐量50%
●2片面包(约100克):含盐1.1克

●2个奶油蛋糕(约100克):含盐0.9克

调味料

1勺鸡精5克:含盐2.5克,占每天吃盐推荐量42%
●1勺酱油15毫升:含盐2.2克
●1勺豆瓣酱15克:含盐2.3克

酱腌菜类

1块腐乳10克:含盐5克,占每天吃盐推荐量83%
●1袋榨菜80克:含盐4.7克
●1个咸鸭蛋50克:含盐2.5克

干果零食类

1袋兰花豆86克:含盐2.5克,占每天吃盐推荐量41.5%
●1袋豌豆100克:含盐2克
●1把瓜子50克(可食部分26克):含盐1.4克

薯片饼干类

1袋饼干100克:含盐1.9克,占每天吃盐推荐量31%
●1袋锅巴100克:含盐1.3克
●1打薯片52克:含盐1.2克

加工豆制品零食

5块豆腐干100克:含盐3.75克,占每天吃盐推荐量63%
●6串素肉60克:含盐1.7克
●6块鱼豆腐100克:含盐2.1克

肉类加工品

1根火腿肠105克:含盐2.8克,占每天吃盐推荐量47%
●1袋泡椒凤爪100克:含盐2.8克
●1袋小烤肠48克:含盐1.4克
(央广网)

◆ 生活指南

红糖煮鸡蛋是绝佳滋补品

红糖水煮鸡蛋的作用是什么呢,红糖水煮鸡蛋的做法非常的简单,但是红糖水煮鸡蛋可不仅仅是糖水这么简单,红糖水煮鸡蛋可是一道药膳,它有着非常高的营养价值和很好的养生保健功效呢,那么红糖水煮鸡蛋到底有什么好处,我们又该如何做出这道红糖水煮鸡蛋来呢。

红糖煮鸡蛋对妇女月经顺畅有很好的帮助,可让身体温暖,增加能量,活络气血,加快血液循环,月经也会排得较为顺畅。经后若感觉精神差,气色不好,可以在每天中餐前,喝一杯浓度约20%的红糖水。

不适症状较重时则可在晚餐前再加饮一杯,持续一星期即可有效改善。还可将红糖煮成红糖水喝比直接吃更容易吸收其中的营养成分,且更加具有补中益气,健脾胃,暖胃的功效。

红糖水是早期最常见又实用的红糖养生饮品。孕妇产后失血多,体力和能量消耗大,在产后的7~10天中

若喝一些红糖水,能补充能量,增加血容量,有利于产后体力的恢复,且对产后子宫的收缩,恢复,恶露的排出以及乳汁分泌等,也有明显的促进作用。

红糖水也能用于外敷,同样具有排毒滋润的功效,老一辈的人大多经历过小孩子被蜜蜂蛰了,伤口又红又肿,疼痛难耐,此时父母会取少许浓度较高的红糖水涂抹于红肿处,一会儿疼痛就能减轻,红肿也会逐渐消退。秋冬季节皮肤因寒冷干燥而瘙痒,也可用红糖水洗擦,清洁,可有效地减轻干痒的感觉。红糖水也可以加入白木耳,枸杞,红枣或是红豆一起煮。有利水利尿的功效,月经期间则有助子宫废物排出,能缓解腹胀,腰紧症状;黑糖加桂圆,姜汁共煮,有补中补血效果;取番薯,红糖,姜汁一同煮,不仅具有养生功效更是一道别具风味的点心。

(报摘)

◆ 红灯区

“三高”人群应慎食以下七种食物

中国医师协会营养医师专业委员会主委 马方

- 1.咖啡。研究表明,一杯咖啡能使血压高5~15毫米汞柱。而且,因肥胖导致的高血压患者,更不宜喝咖啡。
- 2.肥肉。高血脂患者如果从肥肉等食物中获取过量的高胆固醇,会导致血脂升高。
- 3.动物内脏。动物内脏饱和脂肪酸含量很高,吃多了,会造成脂肪沉积在血管壁上,从而导致血液的黏稠度大大增加。
- 4.油炸食品。油条等油炸食品最好别吃。

5.味精。过量食用味精,会出现四肢麻木、头痛、胸闷等现象。而且研究表明,味精吃多了也会引起高血压。

6.糖。糖尿病、高血压和高血脂患者都不宜吃糖。如果蔗糖、果糖摄入过多,高血压患者极易并发糖代谢异常,血脂也会随之升高,不利于心脑血管的健康。

7.干果。“三高”人群应尽量避免容易上火的干果,否则,喉咙肿痛、嘴角龟裂、牙龈肿痛等症状,都有可能发生。

下期导读

一碗香米饭和一个糙窝头摆在面前,你会选择哪一样?在一块西瓜和一瓣柚子之间,你会选择哪个做餐后水果?餐桌上看到洋葱和大蒜,你会忽略它们吗?生活中,我们往往热爱那些甜美、精细、香浓的食物,不喜欢苦涩、粗糙、味淡的食物。而恰恰在这些口感差的食物当中,存在着令人意想不到的营养和健康元素。

请关注下期话题:四类食物难吃却能延寿 你爱吃吗